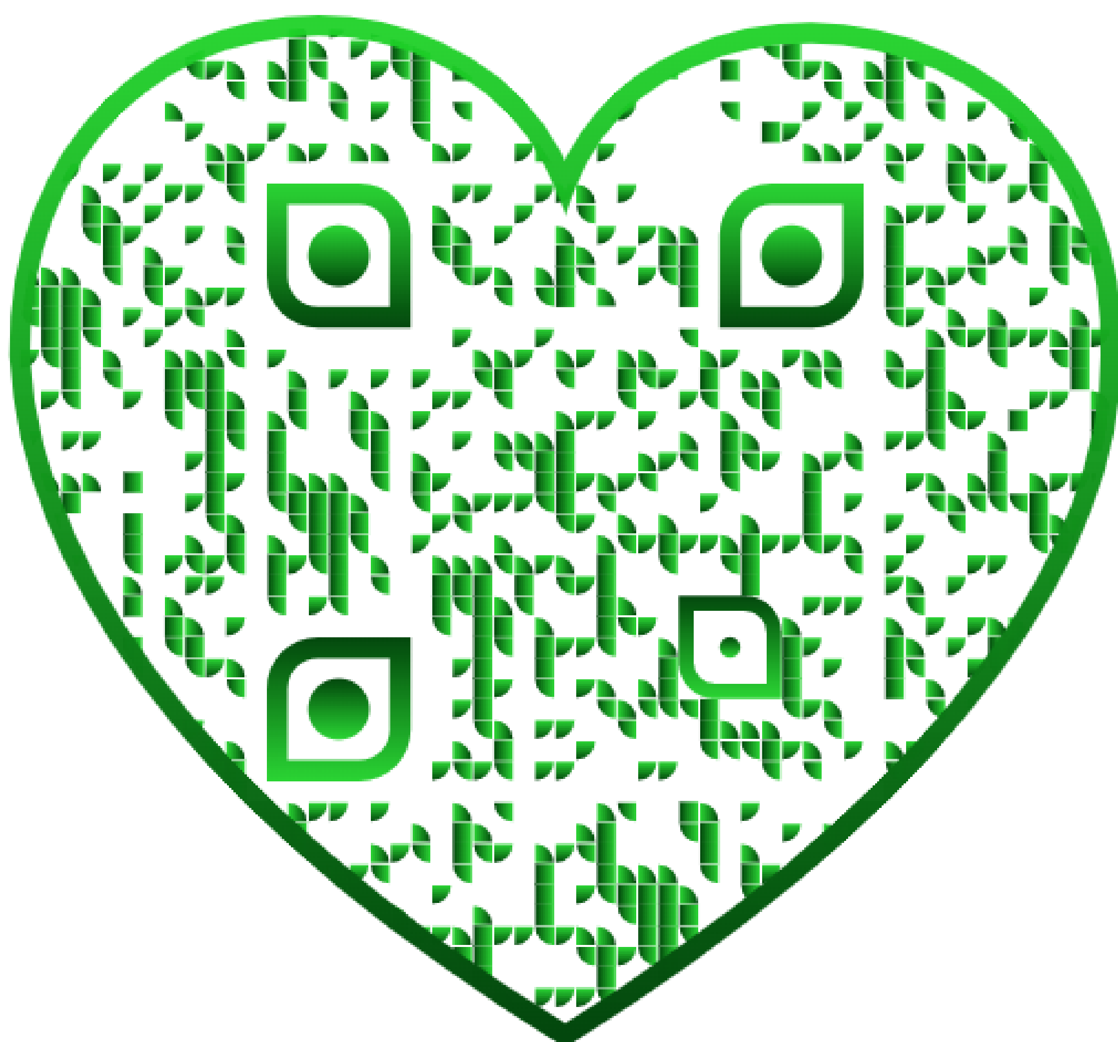
Adilson Carlos Luiz

FELICIDADE NA INTIMIDADE

Felicidade também se aprende



universidadedafelicidade.com



Felicidade na Intimidade

(Felicidade também se aprende)

© 2014 by universidadedafelicidade.com

Dados para Catalogação:
Luiz, Adilson Carlos
Felicidade na intimidade
Belo Horizonte, MG.
Literatura Independente, 2014.
20p.
Literatura brasileira – Desenvolvimento Pessoal.
® direitos reservados .

Obra protegida pela Lei de Direitos Autorais.

Texto revisado conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Ninguém é obrigado a ser feliz!

Mas a ciência da felicidade já comprovou que é possível aprender a ser feliz.

A decisão e a opção só depende de uma pessoa: VOCÊ!

A vida que você tem hoje é a mesma que deseja para o próximo ano, para daqui a dois, cinco, dez anos?

Este livro digital é pequeno no tamanho, mas imenso em sua essência.

Se a infelicidade não for sua opção, ele pode ser um grande instrumento, um marco na sua vida!

O que vai acessar nas próximas páginas

Começo de conversa...05
"Você é uma pessoa perfeita, sem problemas? Ou acredita que precisa e pode melhorar?"

Felicidade também se aprende..07
"Os cientistas do assunto dizem que é possível aprender a ser feliz e que há boas razões para o fazer."

Quanto a felicidade depende de você.....................................11
"Você tem o poder para tomar o controle de sua felicidade, escolhendo e treinando os seus pensamentos e comportamentos."

A felicidade 13
"A Psicologia Positiva não inventou o estudo da felicidade mas desenvolveu-a em bases científicas."

Avalie sua felicidade...16
"Faça o teste para saber como anda seu nível de felicidade atual."

Formas de cultivar a felicidade..24
"Os pesquisadores identificaram muitas práticas como formas de aumentar a sua felicidade."

Começo de conversa



Olá!

Tudo bem com você? Seja bem vind@ a mais uma viagem na sua vida; que ela possa te levar para a realização dos seus sonhos.

Isso mesmo, sonhos! Você tem sonhos? Leva seus sonhos a sério? Quantas vezes teve coragem de escrever seus sonhos e traçar metas para que eles aconteçam?

Pense sem medos e sem preconceitos - é muitíssimo importante que escreva, registre em algum lugar - como quer que seja sua vida, o que pretende ter e o que quer que aconteça.

Sabe por que chegou aqui? Só eu e você? Acha que é uma pessoa perfeita, sem problemas? Ou acredita que precisa e pode melhorar?

Você sabia que no final do século XX estudos e pesquisas científicas passaram a focar nos pontos fortes e positivos do ser humano para entender como é possível ser feliz ou aumentar a felicidade?

Muito bem! Siga aqui comigo, pois vamos entender que felicidade também se aprende. Aprender a ser feliz? Como assim? Aprender a cultivar a felicidade, isso mesmo! Vamos avaliar como anda sua felicidade e entender como ter mais intimidade com ela.

Eu sou Adilson, Coach e Professor de Filosofia e Psicologia. É um grande prazer que navegue pelo significado das palavras que ousei registrar aqui.

Desde criança, quando fazia minhas poesias e as publicava em um jornal regional, busco ampliar a compreensão do sentido da vida. A partir de 1990 também vivencio profissionalmente as formas de construção da felicidade pessoal e social e aproximadamente a três anos comecei a estudar e pesquisar de forma mais sistemática tudo relacionado ao tema felicidade.

Se chegou até aqui significa que está em busca do seu melhor. Parabéns! Agir é o primeiro passo, o indispensável, que torna possível tudo o que você sonha.

Sabe qual é o propósito da vida? Você sabe qual é o seu propósito? Pare! Sabe o que está fazendo com sua vida, onde quer chegar? Imagina que fosse morrer amanhã. O que teria de fazer, como viveria e o que faria no seu último dia?

Praticamente todo ser humano, país ou sociedade tem o mesmo desejo profundo, ou seja, tornar-se feliz. Sabemos que é um consenso entre quase todos os pensadores, desde a antiguidade, que o propósito da nossa existência é buscar a felicidade.

Mas o que é a felicidade? Será que a felicidade é um objetivo razoável para a maioria das pessoas? Será que ela é realmente possível?

Continue lendo que vem boas informações.

Felicidade também se aprende



O mundo atual está repleto de descobertas e avanços tecnológicos, meios que proporcionam mais conforto e prazer, espaços para encontros e redes sociais. Mas também tem aumentado os níveis de estresse, solidão, transtornos psíquicos, ainda existem muitas desigualdades e infelicidades.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a depressão tornou-se um dos maiores problemas de saúde pública no mundo, uma nova epidemia global que atinge milhões de pessoas em todo o planeta. Sabe por quê?

Imagina que você tenha fama que lhe proporciona aplausos, assédios e elogios. Sendo assim poderia ser a pessoa mais feliz do mundo, mas veja que muitos famosos ficam deprimidos a ponto de acabar com a vida. Onde está a força da fama para trazer alegria e eliminar a solidão, o vazio? A fama pode comprar muitos bajuladores mas não amigos. O sucesso é muito bom mas precisa de outros detalhes para produzir felicidade.

Produzir muita riqueza, ganhar muito dinheiro é tudo de bom, pode ajudar muito a ser feliz. Você pode comprar conforto, facilidades, pode alugar pessoas, mas não pode comprar paz, amor, uma vida feliz. Pode contratar o que quiser, pagar qualquer serviço mas não pode pagar para alguém ser feliz por você. O dinheiro vai

proporcionar felicidade quando você aprender a conquistar o que ele não consegue comprar.

Você pode ser o melhor cientista, fazer a maior descoberta e o melhor discurso. Mas se não falar de você, se fugir e não conhecer seu mundo, afasta suas possibilidades de bem-estar.

Sinto muito, mas se for um ótimo líder na empresa e não aprender a governar as suas emoções, não vai conquistar uma vida satisfatória.

Você pode fazer seguro de vida, dos seus bens, pode comprar segurança, mas se não proteger sua emoção de estresses e problemas a tranquilidade vai ser uma ilusão.

Se investir muito tempo no trabalho, nos outros, nos problemas e não ter tempo pra investir em você, pode ter certeza que sua vida vai à falência.

Mas o que fazer para ser o que se deseja? Existem caminhos, existem possibilidades de soluções? É certo que ir para outro mundo não é possível, afundar em drogas, álcool, comprar mais e mais, buscar status a qualquer preço, fugir da realidade vai trazer mais frustrações e vazios.

Você acredita que existem receitas? O que realmente sabemos sobre a felicidade? Podemos estudá-la? Já nascemos felizes? Podemos nos tornar mais felizes? Quem é feliz, quem não é e por quê? O que nos faz feliz? O que a felicidade significa para você? Que tanto você tem sido feliz?

Definir a felicidade pode parecer tão complexo como alcançá-la. Queremos ser felizes e podemos dizer se estamos ou não, mas a felicidade pode realmente ser definida e medida? E podemos usar esse aprendizado para nos tornarmos mais felizes? Enfim, é possível treinar para ser feliz, ou ser mais feliz?

Felizmente os pesquisadores estão aprendendo e desvendando sobre as respostas a estas perguntas. Os cientistas do assunto dizem que é possível aprender a ser feliz e que há boas razões para o fazer.

A ciência passou a incluir experimentos e pesquisas dos pontos fortes das pessoas, das emoções positivas, da resiliência (capacidade de adaptar ou evoluir positivamente frente uma situação adversa) e dos níveis de felicidade. E tem mostrado e provado que é possível saber mais sobre felicidade e bem-estar estudando nossos pontos fortes e o que nos faz feliz.

A informação boa é que através de uma melhor compreensão das forças humanas é possível aprender novas maneiras de recuperar ou prevenir doenças e também treinar e aprender a tornar-se mais feliz.

Mas será que uma vida baseada na busca da felicidade pessoal não seria, em si, egocêntrica, até mesmo comodista? As pesquisas já revelaram que as pessoas infelizes costumam ser mais centradas em si mesmas e em termos sociais são mais retraídas. Por outro lado, as pessoas felizes são mais sociáveis, flexíveis, criativas, capazes de suportar as frustrações com mais facilidade, são consideradas mais amorosas e com maior disposição de perdoar. Portanto, a felicidade não combina com egocentrismo.

Sendo assim, ser feliz não é apenas mais divertido, é importante para viver bem e ser saudável. Além de nos fazer sentir bem os estudos descobriram que a felicidade realmente melhora outros aspectos da vida.

Quem consegue ser feliz terá um sistema imunológico mais potente e menor propensão em ter um ataque cardíaco, acidente vascular cerebral ou de se tornar uma pessoa deprimida. É importante reforçar que a felicidade é boa para as relações, pois as pessoas felizes são mais propensas a ter relacionamentos mais saudáveis e ter mais amigos. As pesquisas também demonstraram que as pessoas felizes lidam melhor com o estresse e o trauma, tem mais generosidade, são mais criativas, são mais produtivas e tem uma visão de futuro mais positiva.

Diante do desejo humano, das experiências e evidências percebe-se que é possível ser feliz e, mais ainda, aprender a ser feliz ou treinar a mente para ser mais feliz.

E lembre-se de nunca esquecer que a felicidade é possível para a pessoa infeliz, desde que tenha desejo e entre em ação para ser feliz. A humildade de ouvir e aprender, a coragem de dar o primeiro passo, de começar a treinar seu corpo e sua mente, de investir em você, que torna palpável o aumento do seu nível de felicidade.

A ciência já provou que é possível ser feliz e, melhor ainda, aprender a ser feliz. Ninguém é obrigado a ser feliz e nem vai ser se não desejar.

Veja a sinopse do livro "Felicidade Roubada" de Augusto Cury: "E se de repente você perdesse a capacidade de fazer aquilo que dá sentido à sua vida? E se fosse paralisado por seus medos? Alan Alcântara é um neurocirurgião bem sucedido, que dedica grande parte de seu tempo à medicina. Cético e pragmático, não reconhece qualquer sinal de fraqueza em si e tem dificuldade em lidar com pessoas lentas. Sua vida profissional suga toda sua energia e, apesar de amar sua esperta filha Lucila e sua adorável esposa Cláudia, mal convive com elas. Pensa que o amor é algo incondicional e não precisa de cuidado... Durante uma cirurgia, no entanto, Alan é acometido por uma crise de pânico e não é capaz de terminar o procedimento, deixando a responsabilidade para seu auxiliar. Ele pensa estar sofrendo um ataque cardíaco e não admite o diagnóstico: transtorno psíquico. Em hipótese alguma, seu mal-estar poderia ter origem emocional. Isso é para fracos, acredita o médico. Alan verá suas certezas desmoronarem diante da doença, que irá significar, em última instância, uma oportunidade rara dele se reconstruir como ser humano."

E você? Já está pensando, cuidando da sua vida? Ou vai esperar algo terrível acontecer para pensar em melhorar?

O quanto está disposto a investir na sua própria vida para que ela seja o que você quer e não o que os outros dizem o que deve ser?

Quanto a felicidade depende de você



É evidente que ser feliz é o desejo de todo ser humano. Mas como e o que fazer para atingir a felicidade com que você sonha? Quanto ser feliz depende de você?

De acordo com as pesquisas científicas atuais, especificamente de um intenso estudo, uma meta análise, do Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos, realizado por Sonja Lyubomirsky - professora de Psicologia da Universidade da Califórnia Riverside, graduada pela Harvard University e PhD pela Stanford University, que teve sua pesquisa largamente premiada, incluindo o 2002 Templeton Positive Psychology Prize - na determinação do seu nível de felicidade, a genética é responsável por cerca de 50% (cinquenta por cento), as circunstâncias da vida como idade, sexo, etnia, estado civil, renda, saúde, ocupação, religião, representam em torno de 10% (dez por cento) e o mais importante é que 40% (quarenta por cento) resulta da forma como você pensa e age, ou seja, depende de suas escolhas e decisões.

Em outras palavras, você tem uma disposição inata que é definida dentro de um determinado intervalo, mas que pode aumentar ou diminuir seu nível de felicidade de acordo com suas ações. Você tem o poder para tomar o controle de sua felicidade, escolhendo os seus pensamentos e comportamentos.

O que você faz da sua vida? Sabe como melhorar seu nível de felicidade?

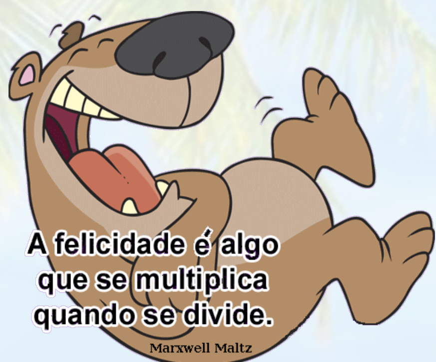
Saiba que ninguém é capaz de fazer os outros felizes e muito menos em um passe de mágica. Mas as experiências de muitos séculos, as pesquisas e estudos de várias áreas da ciência podem te ajudar a ver aquilo que precisa ver, apontar caminhos através de conhecimentos e práticas comprovadas.

Grande parte da sua vida é apenas uma questão de perspectiva, depende do ângulo pelo qual você olha o que acontece. As coisas não são boas ou más em si mesmas, mas é o modo como escolhe encará-las que realmente faz a diferença e determina sua vida, seu sucesso e sua felicidade.

É como dizia Harry Gilman, professor de Psicologia, para seus alunos: "Açúcar, farinha e ovos são bons ou ruins? Você pode fazer um bolo com eles ou então uma bagunça. Mas o que é bom e o que é ruim para cada pessoa? O bolo ou a bagunça? Você pode fazer com esses ingredientes uma coisa boa para você? Sem dúvida. Você pode transformá-los em uma coisa ruim? É claro que sim. Tudo o que podemos fazer é divulgar as melhores respostas que tivermos. Desta forma as pessoas terão uma chance de usá-las. Tudo o que eu posso fazer é apontar o caminho e torcer para que você o siga".

Portanto, é possível se tonar uma pessoa melhor, existem caminhos e possibilidades para ser mais feliz, mesmo que você já seja uma pessoa excelente.

A felicidade



A maioria das pessoas usa a palavra "felicidade" para descrever uma gama de emoções positivas, incluindo alegria, orgulho, contentamento e gratidão.

Muitos pesquisadores usam "felicidade" como sinônimo de "bem-estar subjetivo", que eles medem pedindo às pessoas para relatar como se sentem satisfeitas com suas próprias vidas e quanta emoção positiva e negativa estão experimentando.

As respostas vem da ciência da felicidade, da Psicologia Positiva, o "estudo científico das forças e virtudes que permitem aos indivíduos, organizações e comunidades atingirem seu desenvolvimento pleno", com o apoio de outras ciências.

Desde a antiguidade clássica a felicidade tem sido tema de debates e investigações filosóficas e religiosas. Nomes fundamentais da Filosofia e da Psicologia se dedicaram à investigação da felicidade e das emoções positivas, mas a grande contribuição da Psicologia Positiva não foi de ter inventado o estudo da felicidade mas tê-la desenvolvido em bases científicas.

Martin Seligman, Professor da Universidade da Pensilvânia e psicólogo, principal fundador dessa ciência, passou a investigar como as pessoas alcançam uma vida mais feliz, com maior satisfação e significado. Passou a focar na identificação e na construção das forças humanas, da felicidade, do bom funcionamento e da excelência.

Partindo da ideia de felicidade de Aristóteles (eudaimonia), a Psicologia Positiva acredita na felicidade como resultado de uma vida virtuosa. A partir desse princípio, os pesquisadores estudaram vários códigos de conduta da cultura oriental e ocidental procurando virtudes comuns a todos eles. Chegaram, assim, a seis virtudes, que são sabedoria, coragem, amor, justiça, moderação e transcendência.

Em seguida chegaram às características que um ser humano deve ter para conquistar tais virtudes, as quais chamaram de forças pessoais, que são gratidão; bravura e valor; justiça e equidade; humor e alegria; liderança; perdão, bondade e generosidade; cidadania e trabalho em equipe; entusiasmo e energia; criatividade e originalidade; curiosidade; espiritualidade e senso de propósito; apreciação da beleza e da excelência; capacidade de amar e ser amado; modéstia e humildade; esperança e otimismo; amor pelo conhecimento; inteligência social; integridade; honestidade e autenticidade; perspectiva e sabedoria; prudência e cautela; julgamento e pensamento crítico; diligência e perseverança e auto-controle e auto-regulação.

Assim a Psicologia Positiva passou a desenvolver técnicas, exercícios, intervenções positivas para aumentar a felicidade, agrupadas em três caminhos:

1. Vida prazerosa: buscar o estado emocional positivo, vivenciando o máximo de emoções positivas e minimizando, evitando as emoções negativas desnecessárias.
2. Vida engajada: buscar o estado mental positivo, o flow -conceito desenvolvido pelo co-fundador da Psicologia Positiva, o psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi-, ou seja, o estado de fluxo da consciência, a concentração e a satisfação plena naquilo que se faz.
3. Vida significativa: servir a uma causa, ter um propósito além de você e deixar um legado.

A felicidade, em geral, envolve a experiência de emoções positivas. Barbara Fredrickson, professora da University of North Carolina, é uma especialista no estudo das emoções positivas e desenvolveu uma teoria sobre o efeito benéfico das emoções positivas, conhecido como 'broaden-and-build theory', onde as emo-

ções positivas são uma expressão da saúde e sanidade, permitem um florescimento ou expansão (broaden) cognitiva e comportamental e também propiciam a construção (build) de recursos psicológicos e emocionais.

As emoções negativas como medo, raiva e desgosto, levam a comportamentos focados em evitar ou enfrentar as ameaças, enquanto as emoções positivas como contentamento, alegria, satisfação, desfrute, gratidão e amor, aumentam a flexibilidade e a amplitude da cognição e do comportamento. Assim, a proporção ideal entre as emoções positivas e negativas é de 75% (setenta e cinco por cento) de emoções positivas e 25% (vinte e cinco por cento) de emoções negativas.

As pesquisas científicas sugerem, portanto, que a felicidade seja uma combinação de como você está satisfeito com sua vida e como se sente bem em seu dia a dia; o que faz o ser humano prosperar, que pensamentos, ações e comportamentos o tornam mais produtivo no trabalho, mais feliz nos relacionamentos e mais realizado no final do dia.

Você não pode mudar seus genes, mas pode mudar você mesmo, pode treinar para se tornar mais feliz. Os tipos de intervenções positivas e os exercícios destinados a promover qualidades emocionais positivas, como bondade e atenção, sugerem que essas qualidades podem ser o produto de habilidades que você aprende através de treinamento, assim como desenvolve suas habilidades treinando música ou algum esporte. Ao longo do tempo você pode construir hábitos duradouros que aumentam a capacidade de resiliência para melhorar os seus níveis de felicidade.

Em outras palavras, você tem a capacidade de controlar o modo como se sente e, com a prática constante, pode formar hábitos para uma vida mais satisfatória e gratificante.

Avalie sua felicidade



Você sabe qual é o seu índice atual de felicidade e quais atividades poderão aumentá-lo?

Com os teste abaixo poderá descobrir!

Fazendo o primeiro teste, baseado no conceito de Felicidade Interna Bruta (FIB) é possível saber o seu nível de felicidade vigente e realizando o segundo teste vai saber quais são as atividades mais adequadas ao seu perfil.

<u>1º teste</u>

Leia e reflita sobre cada item, seja sincero e, para cada um, marque uma das letras A, B, C, D ou E.

1. Pratica exercícios físicos?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

2. Alimenta-se bem?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

3. Tem boa saúde?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

4. Considera-se bem remunerado?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

5. Gosta do trabalho que faz?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

6. Dorme bem?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

7. Está satisfeito com sua aparência?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

8. Acorda bem disposto?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

9. Tem uma vida confortável?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

10. Controla seu orçamento?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

11. Volta para casa com a sensação de dever cumprido?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

12. Consegue poupar?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

13. Traça objetivos para o futuro?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

14. Costuma alcançar as metas estipuladas?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

15. É conhecido por suas qualidades?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

16. Compra as coisas que deseja?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

17. Vê o lado positivo das coisas?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

18. Aprende com os seus erros?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

19. Sabe lidar com suas emoções?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

20. Administra bem o tempo?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

21. Costuma valorizar as coisas simples da vida?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

22. Aproveita as oportunidades que lhe são apresentadas?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

23. Sabe equilibrar vida pessoal com vida profissional?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

24. Está satisfeito com sua relação afetiva?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

25. Compartilha conhecimento?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

26. Encontra amigos e família com frequência?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

27. Orgulha-se do caminho que traçou até agora?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

28. Ajuda a comunidade?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

29. Exerce seus direitos e deveres?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

30. Costuma ter contato com a natureza?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

31. Respeita as diferenças?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

32. Reflete a preocupação com o futuro do planeta em atitudes do cotidiano?

(A) Nunca (B) Raramente (C) Às vezes (D) Bastante (E) Sempre

Para achar o resultado do seu teste considere o valor de cada uma das letras: A 0 ponto

B = 1 ponto

C = 2 pontos

D = 3 pontos

E = 4 pontos

Após efetuar a soma da sua pontuação de todas as alternativas veja o seu índice de felicidade de acordo com a referência abaixo:

* 0 a 20 – Muito infeliz

* 20 a 40 – Infeliz

* 40 a 60 – Felizmente

* 80 a 128 – Muito Feliz

2º teste

Reserve mais um tempo e faça o teste que foi adaptado do livro "Como Ser Feliz", de Sonja Lyubomirsky.

Sugiro que primeiro leia todas as alternativas, atividades e imagine como seria praticá-las constantemente na sua vida cotidiana.

Em seguida pontue todas as questões, escrevendo os números mais adequados de 1 a 7, de acordo com os seus significados e sua interpretação, junto às palavras natural, desfruto, valorizo, culpado e obrigado, ou seja, em cada palavra, de cada uma das 12 atividades, você vai pontuar de 1 a 7.

Veja o que cada número representa:

1 = Jamais;
2 = Muito pouco provável (raramente);
3 = Pouco provável;
4 = De vez em quando;
5 = Provável (algumas vezes);
6 = Muito provável (frequentemente);
7 = Sempre.

Entenda o sentido das palavras a serem pontuadas:

- Natural: continuarei a praticar essa atividade porque sinto que é algo "natural" e serei capaz de mantê-la;
- Desfruto: continuarei a praticar essa atividade porque me agradará fazê-la, parece-me ser interessante e desafiadora;
- Valorizo: continuarei a praticar essa atividade porque valorizo-a e identifico-me com ela, farei-a livremente, mesmo quando não me seja agradável, porque a valorizo;
- Culpado: continuarei a praticar essa atividade porque me sentiria envergonhado, culpado ou preocupado se não o fizesse , portanto vou me esforçar para fazê-la;
- Obrigado: continuarei a praticar essa atividade porque alguém vai querer que eu faça ou porque a minha situação me obrigará a fazê-la.

Ficou claro como vai fazer o teste? Então vamos lá!

* Atividade 1 - Expressar gratidão dando graças pelo que você tem, seja diretamente a alguém, em particular, usando a contemplação ou oração, através de um diário de gratidão ou transmitindo a sua gratidão e reconhecimento a uma ou mais pessoas a quem nunca agradeceu como deveria.

Natural___ Desfruto___ Valorizo ___ Culpado ___ Obrigado___

* Atividade 2 - Cultivar o otimismo mantendo um diário para escrever o seu melhor futuro possível, praticando a visualização ou procurando ver sempre o lado positivo de todas as situações.

Natural___ Desfruto___ Valorizo ___ Culpado ___ Obrigado___

* Atividade 3 - Evitar pensar demasiado e fazer comparações sociais utilizando estratégias, como a mudança de foco, para reduzir a frequência com que você pensa nos seus problemas e se compara com os outros.

Natural___ Desfruto___ Valorizo ___ Culpado ___ Obrigado___

• Atividade 4 - Praticar a generosidade fazendo ações de solidariedade e coisas boas pelos outros, quer sejam amigos ou desconhecidos, de forma direta ou de anônima, de maneira espontânea ou planejada.

Natural___ Desfruto___ Valorizo ___ Culpado ___ Obrigado___

* Atividade 5 - Cuidar das relações escolhendo uma relação que necessite de fortalecer, investindo tempo e energia no processo de melhorá-la, cultivá-la, reforçá-la e desfrutá-la.

Natural___ Desfruto___ Valorizo ___ Culpado ___ Obrigado___

* Atividade 6 - Desenvolver estratégias para lidar com as situações praticando maneiras de minimizar ou superar o estresse, um problema ou um trauma recente.

Natural___ Desfruto___ Valorizo ___ Culpado ___ Obrigado___

* Atividade 7 - Aprender a perdoar mantendo um diário ou escrevendo uma carta na qual procura libertar-se da raiva e do ressentimento em relação a uma ou várias pessoas que tenham te prejudicado ou sido injustas com você.

Natural___ Desfruto___ Valorizo ___ Culpado ___ Obrigado___

* Atividade 8 - Praticar mais atividades que realmente sejam desafiadoras e estejam relacionadas com o seu propósito de vida, aquelas que faz com paixão, com amor, que tem muita facilidade e as pessoas elogiam.

Natural___ Desfruto___ Valorizo ___ Culpado ___ Obrigado___

* Atividade 9 - Saborear as alegrias da vida prestando muita atenção, aproveitando e repetindo conquistas e prazeres da vida e as seus benefícios.

Natural__ Desfruto___ Valorizo ___ Culpado ___ Obrigado___

* Atividade 10 - Comprometer-se com os seus objetivos escolhendo um, dois ou três que sejam importantes e que tenham sentido para você, dedicando seu tempo e esforço para concretizá-los.

Natural___ Desfruto___ Valorizo ___ Culpado ___ Obrigado___

* Atividade 11 - Praticar a espiritualidade envolvendo-se mais, seja através da oração, da meditação, de ações onde busca sentido para sua vida ou lendo, refletindo sobre temáticas que elevem seu espírito ou propiciem viagens no mundo do pensamento, da mente.

Natural___ Desfruto___ Valorizo ___ Culpado ___ Obrigado___

* Atividade 12 - Preocupar-se com o seu corpo fazendo uma atividade física, cuidando da sua beleza e alimentação, meditando e sorrindo.

Natural___ Desfruto___ Valorizo ___ Culpado ___ Obrigado___

Para ver os resultados do seu teste você precisa fazer os seguintes passos:

– 1º passo: Para cada uma das 12 atividades, some os pontos que escreveu nas palavras Natural, Desfruto e Valorizo e tire a média, divida por 3.

– 2º passo: Para cada uma das 12 atividades, some os pontos que escreveu nas palavras Culpado e Obrigado e tire a média, divida por 2.

– 3º passo: Para cada uma das 12 atividades pegue a média da soma de Natural, Desfruto e Valorizo e subtraía da média da soma de Culpado e Obrigado.

A fórmula é essa: Pontuação de cada atividade = [(Natural + Desfruto + Valorizo) : 3 (dividido por três)] – [(Culpado +Obrigado):2 (dividido por dois)]

Em seguida anote as quatro atividades nas quais tenha obtido maior pontuação. Essas são as atividades que poderão fazer você mais feliz.

1ª:____

____

2ª:____

____

3ª____

____

4ª____

____

Comece a praticar essas atividades desde já, para ser mais feliz. Você pode iniciar apenas com apenas uma, ou com várias, em simultâneo. Com o tempo poderá experimentar atividades em que tenha obtido uma pontuação mais baixa. Quem sabe terá uma surpresa e elas o farão igualmente feliz?

Visite o site universidadedafelicidade.com que irá encontrar mais sugestões de testes. É importante que analise o máximo de aspectos da sua vida. E sabe o que vai trazer resultados surpreendentes? Sair da sua zona de conforto e treinar, praticar!

Formas de cultivar a felicidade



Com base em pesquisas, observações, entrevistas, experimentações os pesquisadores identificaram muitas práticas como formas de aumentar a sua felicidade.

Adotando essas ações na sua vida você poderá sentir o poder de definir os seus caminhos e os resultados positivos.

Sugiro que experimente, aos poucos, as ideias a seguir. Melhor ainda, faça um planejamento com datas e sempre registre os resultados das suas experiências. Quer mais? Convide e compartilhe com outras pessoas.

1. *Estabeleça metas:* Transformar seus sonhos em objetivos e metas facilita muito a realização. Estudos tem mostrado que trabalhar com metas desafiadoras faz as pessoas mais felizes e realmente suprime os sentimentos negativos, juntamente com o aumento de conquistas.

2. *Construa relacionamentos:* Talvez a descoberta dominante de pesquisas sobre a felicidade é que as conexões sociais é uma das chaves. Estudos mostram que os relacionamentos íntimos, incluindo relacionamentos românticos, são especialmente importantes, sugerindo que devemos dar tempo para as pessoas mais próximas a nós, pessoas em quem podemos confiar e que nos apoiam quando estamos para baixo. Cerque-se de pessoas mais felizes, pois a felicidade é contagiosa; o Dr. Nicholas Christakis e James Fowler, pesquisadores de Harvard e da Universidade de San Diego,

descobriram que cada amigo feliz adicional aumenta a probabilidade de uma pessoa ser feliz cerca de 9% (nove por cento).

3. *Agradeça:* Pesquisas realizadas por Michael McCullough, Robert Emmons, Lyubomirsky e outros, revelaram o poder de simplesmente ter o hábito do agradecimento. Pessoas que mantem um "diário de gratidão" sentem-se mais otimistas e tem maior satisfação com suas vidas. A pesquisa mostra que escrever uma "carta de gratidão" para alguém que você nunca agradeceu corretamente traz um grande impulso de felicidade.

4. *Pratique a bondade:* Pesquisas feitas por Elizabeth Dunn e seus colegas descobriram que as pessoas relatam maior felicidade quando gastam dinheiro com os outros do que quando gastam consigo mesmas, apesar de inicialmente pensarmos que o contrário seria verdade. Da mesma forma, a pesquisa da neurociência mostra que quando fazemos coisas boas para os outros, o nosso cérebro aciona áreas associadas ao prazer e recompensa. Research mostra que as pessoas relatam sentirem-se mais felizes quando gastam seu dinheiro em experiências, em vez de objetos.

5. *Perdoe:* Estudos revolucionários realizados por Everett Worthington, Michael McCullough e seus colegas mostraram que quando “perdoamos a quem nos tem ofendido”, nos sentimos melhores, experimentamos emoções mais positivas e nos sentimos mais próximos dos outros.

6. *Exercite:* Exercício não é apenas bom para o corpo, é bom para a mente. Estudos mostram que a atividade física regular aumenta a felicidade e autoestima, reduz a ansiedade e o estresse e pode, até mesmo, eliminar os sintomas da depressão. "O exercício pode muito bem ser o reforço imediato para a felicidade, o mais eficaz de todas as atividades", escreveu Lyubomirsky em A Ciência da Felicidade. Quando você se exercita, endorfinas são liberadas em seu cérebro e te faz se sentir incrível e mais feliz.

7. *Descanse:* As pesquisas tem consistentemente ligado o sono inferior ou insuficiente como motivo para diminuir a felicidade. Além disso, um estudo com mais de 900 mulheres, liderados pelo psicólogo

Nobel Prize-winning Daniel Kahneman, descobriu que ter apenas mais uma hora de sono a cada noite pode ter um efeito maior sobre a felicidade do que um aumento significativo em dinheiro.

8. *Preste atenção:* Estudos mostram que as pessoas que praticam a atenção plena, a consciência do momento, de nossos pensamentos, sentimentos e circunstâncias externas, não só tem sistemas imunológicos mais fortes, mas são mais propensas a ser feliz, desfrutar de uma satisfação maior com a vida e são menos propensas a serem hostis ou ansiosas. Pesquisas pioneiras de Richard Davidson, Jon Kabat-Zinn e outros descobriram que um programa de treinamento da mente pode melhorar significativamente o bem-estar físico e psicológico.

9. *Não se concentre só na riqueza material:* Depois de nossas necessidades básicas atendidas, as pesquisas sugerem que mais dinheiro não traz mais felicidade. De fato, um estudo realizado por Kahneman descobriu que a felicidade aumenta, ao atingir até certa renda, mas depois disso a felicidade permanece a mesma. E a pesquisa realizada por Richard Easterlin descobriu que, a longo prazo, os países não se tornam mais felizes à medida que se tornam mais ricos. Talvez por isso, em geral, as pessoas que priorizam as coisas materiais sobre os outros valores são muito menos felizes. A pesquisa ainda mostra que os países mais igualitários estão constantemente entre os mais felizes do mundo.

10. *Aprenda coisas novas:* As pesquisas mostram que as pessoas que buscam conhecer coisas novas conquistam uma variedade de experiências que causam emoções mais positivas do que aquelas que tem menor variedade.

Que sua viagem seja fantástica



Quando minha mãe ficou grávida de mim, tinha a recomendação que não poderia ter mais filhos, pois colocaria em risco sua própria vida. Mas a vida é mais forte, até mesmo em relação a certos limites impostos pelo corpo.

Eu nasci em uma casa de pau a pique, com a ajuda de uma parteira e tudo foi perfeito. Minha mãe ainda viveu por muitos anos e me ensinou grandes valores.

Vivi experiências incríveis por muitos lugares que passei e compartilhei meus sonhos com milhares de pessoas.

Agora o sonho cresceu, quero compartilhá-lo com milhões de pessoas e ampliar minha contribuição para que esse planeta possa ser mais feliz, mais humano.

Se gostou da leitura continue em conexão através das redes sociais no Facebook (facebook.com/criarfelicidade), Twitter (twitter.com/ Unvdafelicidade), Google+ (google.com/+universidadedafelicidade) e Youtube (youtube.com/channel/UCx3kSsymdGXv4XTkqVzD8cA) site universidadedafelicidade.com, visite a página no Facebook (facebook.com/criarfelicidade), curta-a e compartilhe.

Referências bibliográficas

1. Diener, Ed e Robert Biswas-Diener. Felicidade: Libertar os Mistérios da Riqueza Psicológica. Malden, MA: Blackwell Publishing, 2008.

2. Fredrickson, Barbara L. Positividade: a pesquisa inovadora revela como abraçar a força oculta de emoções positivas, superar a negatividade e prosperar. Nova Iorque: Crown Publishers, 2009.

3. Lyubomirsky, Sonja. A Ciência da Felicidade: uma abordagem científica para começar a vida que você quer. New York: The Penguin Press, 2007.

4. Seligman, Martin E. P. **Felicidade autêntica: usando a psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.**

5. Seligman, Martin E. P. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.**